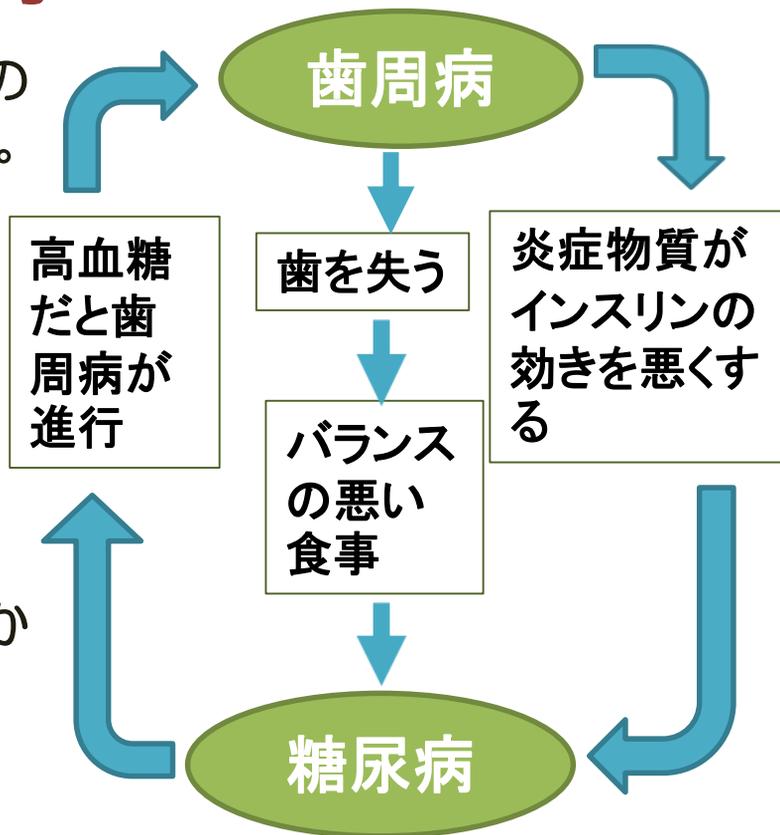


糖尿病だより

糖尿病と歯周病

歯周病は糖尿病の第6の合併症と言われています。高血糖によって歯を支える骨の吸収が促進し歯周病になり、歯周病になると歯茎の炎症によって血糖コントロールが悪化すると言われています。

糖尿病の方は一般の方比べて2.6倍歯周病にかかりやすいとのデータもあります。ふだんから口の中のケアも行ないましょう。



Club Sunstarサイト参照

歯周病を予防する8つのポイント

- 口の中を清潔に保つ
- 歯科の定期健診を受ける
- 1口30回噛んで食べる
- 栄養をバランスの取れた食事をする
- 間食をする場合は時間をきめる
- 禁煙する
- 規則正しい生活をする
- ストレスをためない

川崎市HP参照



かかりつけの歯医者さんを持ちましょう